

פאנגט אן דעם טאג ריכטיג

פּרױכט	סיריעל	מיט א גוטען ברעקפעסט.
זעטיג	דיעזע מאכען א מאלצייט.	מילך
גוט	גרינג צו קאכען	פיליג

פון שפייזען וואס, די רעגירונג בעט אונז צו עסען.

יוזט פרוכט.

פרוכט העלפט צו האלטען אייער קערפער אין גוטען געזונד און צו פערמיידען פערשטאפונג. יוזט פרישע פרוכט ווען מעגליך.

יוזט פרונס, געטריקענטע עפפער, געטריקענטע אפריקאטס. ווייקט זיי אין וואסער איבער נאכט און קאכט זיי לאנג גענוג צו מאכען זיי ווייד.

יוזט דייטס אדער רייזינס. דאס זיינען גוט ווען צוגעלייגט צום פיריעל 10 מינוט בעפאר מען נעהמט דאס אראפ פון אויווען. דאן דארפט איהר ניט קיין צוקער.

יוזט רייפע באנאנאס מיט שווארצען שאלעכץ. באנאנאס מיט גרוי-געלע שא-לעכץ זיינען שווער צום פערדייהען סיידען זיי ווערען געבאקען.

יוזט סיריעלס.

קארן מיעל מאש, אויט מיעל, רייז, האמיני (גריטין)

דיעזע זיינען פיעל פיליגער פון די „פערטיג-צורעסען“ ברעקפעסט שפייזען. א „רעדי-טראיט“ ברעקפעסט שפייז קען קאסטען 15 סענט פאר א גרויסען פעקעדזש, אבער אויב דער פעקעדזש ענטהאלט פלויז איין פערטעל פונט—60 סענט א פונט פאר סיריעל. דאס איז 8 אדער 10 מאהל אזוי עקספענסיוו ווי קארן מיעל צו 6 אדער 7 סענט א פונט. בעמערקט די וואג וואס איז געדרוקט אויפ'ן פעקעדזש און קיינט די מעהרסטע פאר אייער געלד.

קארן מיעל און אויטמיעל זיינען גוט נאר ווען גוט געקאכט. פיעלע לייטע יוזען צו ווייניג זאלץ און קאכען זיי ניט לאנג גענוג.

צו קאכען קארן מיעל מאש פאר 5 לייטע יוזט איין קאפ מיט א האלבע קארן
מיעל, 2 טהעעלעפעל זאלץ (לעוועל), 5 אדער 6 קאפס וואסער. לאזט די געזאלצענע
וואסער אויפקאכען. סטירט לאנגזאם די קארן מיעל, לאזט דאס גיט דיק ווערען.
קאכט דאס ווייניגסטען 30 מינוט. עס איז בעסער ווען מען קאכט דאס פאר דריי
שטונדען אדער איבער נאכט. יוזט א דאפעל בויילער אויף דעם פעק פון אויווען אדער
א פייערלעס קוקער.

פאר אויטמייעל יוזט צוויי מיט א האלבע קאפס דאלד אויטס, צוויי מיט א האלבע
טהעעלעפעלע זאלץ, פינף אדער זעקס קאפס וואסער, לאזט די וואסער אויסקאכען,
מישט אויס פאמעלאך די דאלד אויטס אין די קאכענדע וואסער און קאכט דאס
א שטונדע אדער איבער נאכט.

עסט די סיריעל מיט מילך אדער סיראפ אדער פוטער אדער פוטער סאפסטיווט
איהר דארפט גיט קיין ברויט דערצו.

א גרויסע צאהל פון קארן מיעל אדער אויטמייעל קען געגעקאכט ווערען מיט אמאהל.

די גיט געיוועטע טהייל קען געהאלטען ווערען אין א גריזד פאזל עטליכע טעג אין
א קיחלען פלאץ. ווייסט איהר ווי גוט סלייסט און פרייער אויט מיעל איז?

אנשטאט ברעקפעסט שפיין קענט איהר געהמען ברויט—מלחמה ברויט איז פאר
געווינען קארן ברויט און מילך איז זעהר גוט.

יוזט מילך.

מילך איז אן אויסגעצייכענטער שפיין. א קווארט מילך גיט אזוי פיעל נאחרונג
ווי א פונט מאגערע פלייש. איבערהויפט דארפען דאס האבען קינדער צו וואקסען
שטארק און קרעפטיג. עס איז אויך גוט פאר אלטע לייט. גיט יעדען קינד ווייניגסט
טעגס א גלאז מילך פאר ברעקפעסט. טרינקט דאס הייס אדער קאלט, אדער יוזט
דאס אויף'ן סיריעל, אדער מאכט דאס אין קאקא. אפילו ווען עס קאסט טהייער איז
מילך א ביליגע שפיין פאר קינדער.

קיין קאפי און טהעע פאר קינדער. דאס זיינען גיט קיין שפיין. זאלען דאס
יווען דערוואקסענע אויב זיי ווילען דאס. אבער גיט דאס גיט צו קינדער, אפילו גיט
א טראפען. דער געטראנק פאר קינדער איז מילך.

פערזאנליכע שטאטען שפיין צירקולאר נומער 1.

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water.

Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or over night. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or over night.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

Use Milk

Milk is excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

(Yiddish)

Ag 84 FL
Foreign
no 1
Reserve

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

LIBRARY
U.S.D.A.
BUREAU OF
HOME ECONOMICS

Start the Day Right

FRUIT

With a good breakfast.

CEREAL

These make a meal.

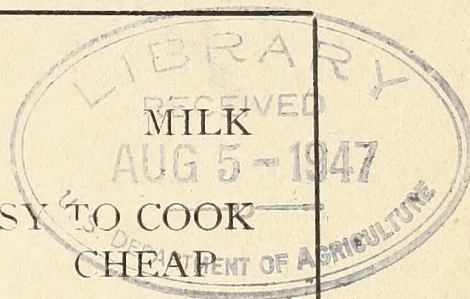
NOURISHING

GOOD

EASY TO COOK

CHEAP

of foods the Government asks us to eat



Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

Use Cereals

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy, (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound — 60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Historic, Archive Document

**Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.**